



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/12/6 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

| B | | | | | | | | | | Distance | Time | |
|-------|-------|---------|-------|--------|-----|-----|----------------------------------|--|--|----------|------|--------------------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | | | |
| W-PU | S | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | | | | 300 | 0:10:00 0:05:30 |
| | Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 30" | 2 | FLY | 片手前横呼吸右/左3ストロークずつ | | | | 150 | 0:03:00 |
| | S | 200 × 1 | 1 | 3' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | | | 200 | 0:03:30 |
| | K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | | | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | キャッチアップ アップキックを意識して | | | | 150 | 0:03:00 |
| | S | 75 × 6 | 1 | 1' 20" | 9-3 | FR | 0~25m6ビートD 25~75m2ビートE | | | | 450 | 0:08:00 |
| 1) | S | 50 × 1 | 7 | 0' 40" | 6 | FR | H | | | | 350 | 0:04:40 |
| 2) | S | 150 × 1 | 7 | 2' 50" | 2 | FR | E | | | | 1050 | 0:19:50 |
| | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | | | | 0:00:00 |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手ストローク片手トックパドル 右/左by25 キャッチの肘上げ | | | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 × 3 | 5 | 0' 40" | 6 | FR | パドル H | | | | 750 | 0:10:00 0:02:00 |
| | | | 1 | 0' 30" | | | | | | | | |
| | S | 25 × 8 | 1 | 0' 30" | 6-2 | FR | 1E2H・1E1H・3E H→顔上げ横呼吸 | | | | 200 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3900 | 1:27:00 |



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/12/6 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

| C | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-------|--------|--------|-----|-------------------------|------|---------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 2 | FLY | 片手前横呼吸右/左3ストロークずつ | 150 | 0:03:30 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 | |
| K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | 100 | 0:03:00 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | キャッチアップ アップキックを意識して | 150 | 0:03:30 | |
| S | 75 | × | 6 | 1 | 1' 25" | 9-3 | FR | 0~25m6ビートD 25~75m2ビートE | 450 | 0:08:30 | |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 6 | 0' 45" | 6 | FR | H | 300 | 0:04:30 |
| 2) | S | 150 | × | 1 | 6 | 3' 00" | 2 | FR | E | 900 | 0:18:00 |
| | | | 1 | 5 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手ストローク片手トックパドル 右/左by25 | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 3 | 5 | 0' 45" | 6 | FR | パドル H | 750 | 0:11:15 | |
| | | | 1 | 4 | 0' 30" | | | | | 0:02:00 | |
| S | 25 | × | 8 | 1 | 0' 30" | 6-2 | FR | 1E2H・1E1H・3E H→顔上げ横呼吸 | 200 | 0:04:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3650 | 1:27:15 | |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/12/6 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

| D | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-------|--------|--------|----|-------------------------|-----------------------|--|----------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | | | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 2 | FR | 片手前横呼吸右/左3ストロークずつ | | | 150 | 0:03:30 |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | | 200 | 0:04:00 |
| K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | | | 100 | 0:03:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | キャッチアップ アップキックを意識して | | | 150 | 0:03:30 |
| S | 75 | × | 6 | 1 | 1' 30" | 9-3 | FR | 0~25m6ビートD 25~75m2ビートE | | | 450 | 0:09:00 |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 6 | 0' 50" | 6 | FR | H | | 300 | 0:05:00 |
| 2) | S | 150 | × | 1 | 6 | 3' 10" | 2 | FR | E | | 900 | 0:19:00 |
| | | | | 1 | 5 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手ストローク片手トックパドル 右/左by25 | キャッチの肘上げ | | 150 | 0:04:00 |
| P | 50 | × | 3 | 4 | 0' 50" | 6 | FR | パドル H | | | 600 | 0:10:00 |
| | | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | | | 0:01:30 |
| S | 25 | × | 8 | 1 | 0' 30" | 6-2 | FR | 1E2H・1E1H・3E H→顔上げ横呼吸 | | | 200 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3500 | 1:27:30 |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/12/6 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

| E | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-------|--------|--------|-----|----------------------------------|-----------------------|--|----------|---------|---------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 | | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | | | | 300 | 0:06:30 | | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | FLY | 片手前横呼吸右/左3ストロークずつ | | | | 150 | 0:04:00 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | | | 200 | 0:04:30 | |
| K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | | | | 100 | 0:03:00 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | キャッチアップ アップキックを意識して | | | | 150 | 0:04:00 | |
| S | 75 | × | 6 | 1 | 1' 35" | 9・3 | FR | 0~25m6ビートD 25~75m2ビートE | | | | 450 | 0:09:30 | |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 5 | 0' 55" | 6 | FR | H | | | | 250 | 0:04:35 |
| 2) | S | 150 | × | 1 | 5 | 3' 15" | 2 | FR | E | | | | 750 | 0:16:15 |
| | | | | 1 | 4 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | | | | 0:00:00 |
| Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手ストローク片手トックパドル 右/左by25 キャッチの肘上げ | | | | 100 | 0:03:00 | |
| P | 50 | × | 3 | 4 | 0' 55" | 6 | FR | パドル H | | | | 600 | 0:11:00 | |
| | | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | | | | | 0:01:30 |
| S | 25 | × | 8 | 1 | 0' 35" | 6・2 | FR | 1E2H・1E1H・3E H→顔上げ横呼吸 | | | | 200 | 0:04:40 | |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3250 | 1:27:30 | | |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/12/6 木曜日

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

| F | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|-----|-------|----|--------|-------------------------------|----------|---------|----------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 15" | 2 FR | 300 | 0:10:00 | 0:07:30 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 FLY 片手前横呼吸右/左3ストロークずつ | 150 | 0:04:30 | |
| | S | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 2~4 FR ビルトアップ | 200 | 0:05:00 | |
| | K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 45" | 4 FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | 100 | 0:03:30 | |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 FR キャッチアップ アップキックを意識して | 150 | 0:04:30 | |
| | S | 75 | × | 6 | 1 | 1' 40" | 9-3 FR 0~25m6ビートD 25~75m2ビートE | 450 | 0:10:00 | |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 4 | 1' 00" | 6 FR H | 200 | 0:04:00 | |
| 2) | S | 150 | × | 1 | 4 | 3' 30" | 2 FR E | 600 | 0:14:00 | |
| | | | | 1 | 3 | 0' 00" | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 | |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 FR 片手ストローク片手トックパドル 右/左by25 | 100 | 0:03:00 | キャッチの肘上げ |
| | P | 50 | × | 3 | 3 | 1' 00" | 6 FR パドル H | 450 | 0:09:00 | |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | 0:01:00 | |
| | S | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 6-2 FR 1E2H・1E1H・3E H→顔上げ横呼吸 | 200 | 0:05:20 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | 2900 | 1:26:20 | |